

五所川原青年会議所
(菊池宏理事長)は、新
五所川原市の誕生を記
念し、市内小学校児童
80人が制作した市の将
来像を彫りこんだ大版
画(3m×7m)を11月3日、
立佞武多の館でお披露
目しました。

タイトルは、「版画で
創造(想像)わたしたち
のまち」。子ども達の夢
と希望がつまった素晴
らしい作品です。

これが、ぼくたち、わたしたちの未来のまちです

市の将来像を彫りこんだ大版画



業
式



青年会議所メンバーと80人の仲間たち



広報

ごしよがわら

2005

11 15

No.15

〈目次〉

市褒賞及び文化褒賞…2~3	田園町防災訓練……………6
西北五民俗芸能フェア ……4	し〜うらんど5周年 ……7
金木文化、市浦ふるさとまつり ……5	お知らせ……………8~11
	ヘルスイノベーション ……12

〈今月の市民〉

人 □ / 64,223人(-14)
男 / 30,225人(-5) 女 / 33,998人(-9)
世帯数 / 24,285世帯(+7) 10月31日現在(前月比)

合併して初めての表彰式 永年の功績を称えます

五所川原市市褒賞・文化褒賞並びに内助功労章



十一月三日の「文化の日」、ホテルサンルート五所川原において、平成十七年度五所川原市市褒賞・文化褒賞並びに内助功労章の表彰式が開催され、雨森助役ほか市顕彰委員、来賓など約百人が出席しました。合併して初めての表彰で、新たに五所川原市顕彰条例を制定して行われました。

受賞された市褒賞二名、文化褒賞四名、内助功労章六名のみなさんへは、助役から褒状、褒章、記念品が贈られ永年の功績を称えました。

- この賞は、市褒賞が
- ① 市政の進展に著しく功績のあった人
 - ② 産業経済の発展に尽くし、著しく功績のあった人
 - ③ 社会奉仕又は公益事業等に尽くし著しく功績のあった人

④ 徳行が特に優れ、他の模範とするに足りる人に、

文化褒賞が
芸術、学術、教育及び体育等の振興及び発展に著しく功績のあった人に、

それぞれ該当する市民または本市にゆかりのある方々を表彰するものです。

市褒賞

初等中等教育の振興と地域の防犯に貢献

葛西 曠氏 (81歳)



〈岩木町〉

地域の畜産振興に貢献

下澤徳三氏 (71歳)



〈太田山の井〉

文化褒賞

中等教育の振興と市卓球の普及に貢献

佐藤藏助氏 (80歳)



〈一ツ谷〉

絵画を通して地域文芸の振興発展に貢献

櫻庭利弘氏 (70歳)



〈金木町芦野〉

植物の研究活動を通して地域文化の振興に貢献

木村 啓氏 (71歳)



〈若葉1丁目〉

永年にわたり初等中等教育の振興に寄与し前途有為な人材の育成に尽力されたほか、五所川原地区防犯協会事務局長に就任後は少年健全育成事業に尽力し、野球、銃剣道、駅伝競走、弁論大会等を開催し、地域の防犯思想の普及促進に貢献された。

内助功労章 葛西ノブへさん

永年にわたり市浦村職員として勤務に精励するとともに、青森県畜産指導員などの資格を生かし肉用牛飼養管理の指導や増殖改良に心血を注ぎ、粗飼料生産基盤整備や優良繁殖牛導入を促進し、肉用牛生産基地の形成など地域の畜産振興に貢献された。

内助功労章 下澤ハツヨさん



受賞者を代表して三上民雄さんは、「このような栄誉を担うことができましたのもこれまで励ましてくれました諸先輩がたのおかげと感謝いたします。今後とも新市発展のために尽力します」と力強くお礼を述べました。

市教育行政振興に貢献

三上民雄氏 (77歳)



〈蓮沼〉

永年にわたり中等教育の振興に寄与し多くの前途有為な人材を育成するとともに、卓球指導に身を挺し全日本優勝者を輩出するほか、五所川原市卓球協会会長等を歴任、その企画手腕は高い評価を受け五所川原市の卓球の普及発展に貢献された。

内助功労章 佐藤昭千代さん

永年にわたり絵画の制作にいきし青森県文芸協会理事などを歴任し、絵画のみならず芸術文化全体の普及活動に努めるほか、個展開催や各種展覧会に優れた作品を出品し入選するなど、絵画の創作活動を通じて地域文芸の振興発展に貢献された。

内助功労章 櫻庭ムツさん

永年にわたり初等中等教育の振興に寄与し前途有為な人材の育成に尽力されたほか、青森県少年自然の家運営協議会委員や五所川原市青少年問題協議会委員を務めるなど卓越した指導力を発揮し、当市教育行政振興に貢献された。

内助功労章 三上クキさん



永年にわたり植物研究にいきしみ津軽植物の会を組織のうえ会長を務め、会報の発行、観察会の開催など会の運営と会員の指導育成普及活動に努める傍ら、多くの著作をするなど植物の研究活動に専念し地域文化の振興に貢献された。

内助功労章 木村美代子さん

秋の叙勲

秋の叙勲受章者が発表され、当

市から瑞宝双光章に葛西嘉蔵氏、三上民雄氏が、瑞宝単光章に白川鉄夫氏がそれぞれ受章されました。

瑞宝双光章

葛西嘉蔵氏 (70歳) 川山



更生保護功勞 (保護司)

三上民雄氏 (77歳) 蓮沼

教育功勞 (元公立中学校校長) (写真略)

瑞宝単光章

白川鉄夫氏 (76歳) 金木町



消防功勞 (元金木町消防団分団長)

西北五民俗芸能フェア

囃子・歌・津軽三味線・踊り・獅子舞を満喫

(社)五所川原市観光協会が主催する

西北五民俗芸能フェアが十一月

三日、オルテンシアで開催され、

多くの市民らが歌・津軽三味線・

踊りなどを満喫しました。

ステージ上では十一団体と八戸

美奈子さん・第39回(前年度)青森

県民謡王座ラゲストにより二十の

プログラムが三時間にわたって披露されました。

この日招待され会場に詰めかけ

た老人福祉施設利用者のみなさん

は、次々と日頃の練習の成果を発

表する出場者に拍手を送っていま

した。

〈五所川原市からの参加団体〉

五所川原甚句保存会、津

軽三味線滝栄会、五所川

原民謡協会、漆川獅子舞

保存会、五所川原あすな

る民踊同好会、嘉瀬奴踊

保存会、さかえ立俣武多、

津軽三味線三絃小川会



五所川原市納税貯蓄組合連合会に金木支部・市浦支部が加盟



十月二十八日、プラザマリノウ

五所川原で五所川原市納税貯蓄組

合連合会の総会が開催され、金木

支部と市浦支部の加盟が承認され

ました。今回の加盟で同連合会は

十二支部、二百八十二組合となり

ました。

総会後に行われた祝賀会では、

高橋藤樹会長が「収納率の向上に

一層の努力を重ね、市の健全財政

のため高い収納率を維持しましよ

う」とあいさつ、続いて吉崎兼雄

副会長の乾杯で金木支部と市浦支

部の加盟を祝いました。

小・中学生が一つの輪に

音楽で交流

十一月二日、合併後初の小・中

学校合同音楽発表会をオルテンシ

アで開催し、小学校十七校、中学

校六校が参加し、それぞれの学校

で練習した成果を発表しました。

合唱では、美しいハーモニーを

響かせ、合奏ではヒットメドレー

で会場の小学生を湧かせました。

また、創作太鼓や津軽三味線な

どの郷土芸能もあり、さかなな拍

手を浴びていました。フィナーレ

は中学生の合奏で「世界に一つだ

けの花」を会場全員で合唱し、会

場内は感動の渦に包まれました。



金木地区4校合同三味線クラブによる「童三絃奏」

実りの秋を迎えて

金木産業・文化まつり

3日・4日・5日



組ひもで全国大会2年連続
優秀賞の津島敦子さん
観客はその精巧さにしきり
と感心していました



津軽民謡を楽しむ会 やはり民謡は津軽人の心にひびく



焼き物の名前はまだ決まっています。皆さん考えて!!



ユニークなかかしが勢揃い



盤上の熱き戦い (囲碁大会)



掘り出し物はあるかな (フリーマーケット)



焼きたてのたい焼きはいかが?



決まったね 最後のポーズ



わーい なんぼきれいだ花だの



金木高校市浦分校生による
しじみの貝殻アート

市浦ふるさとまつり

5日・6日



完成まじか!



どっさの時のために救急法



味が自慢のおでんはいかが?

支え合う力で災害に強い地域づくり 田園町自主防災会 防災総合訓練

地域の防災体制強化と防災意識の高揚を図ることを目的に、田園町自主防災会(野村修三会長)が十一月六日、田園町集会所で防災総合訓練を実施しました。

同防災会は、平成十四年にいざという時の迅速な情報収集・伝達を目的として結成された約三百五十世帯、約九百人が暮らす自主防災組織で、市内では鎌谷町自主防災会について二例目です。

この日の訓練は、市内に震度6弱の地震が発生したと想定、倒壊家屋から負傷者を救出し、棒と毛布で作った簡易担架で搬送する救助救出訓練や消火器による初期消火訓練などが行われ、参加した四十人の会員は本番さながら真剣に取り組んでいました。

また、訓練には宝くじ助成事業と総務省のモデル事業を受けて購入したヘルメットや発電機などの備品が活用されていました。



野村会長は、「地域住民の連携をもって災害時の犠牲者を少なくできるよう普段から気をつけたい。特に高齢者宅から要望があれば地震に備える家具の固定作業をボランティアで行いたい。そのため、町内広報で周知させます」と住民の結集を呼びかけていました。訓練終了後には炊き出し訓練のおにぎりや豚汁をみんなで食べながら地域住民の結束を高めていました。

五農ゆうパック・シクラメンを全国へ 五所川原農林高等学校

十一月十日、五所川原農林高等学校(川浪佑政校長)では、生物工学科の生徒が育てたシクラメンを二鉢ずつ約二百箱に詰め、今年の「五農ゆうパック」第一便として全国へ向け発送しました。

同校では七年前からお米、りんご、ジャムを詰め合わせたゆうパックを実施し、昨年からシクラメンの発送も始めています。

出発式では、農業クラブ会長の菊地元樹さん(3年)が「丹精こめて栽培した五農シクラメンが多く

の人に届き、きれいな花が咲いて暮らしに潤いを与えてくれれば」とあいさつ。五農シクラメンを乗せたトラックは生徒や教員らに見送られ出発しました。

◎シクラメン(5号鉢2個)190

0円。12月20日まで受付。

◎米5kg、ふじ8〜10個、赤い

りんご・ブルーベリー・イチゴ

ジャム各1個の詰め合わせ40

00円。12月1日発送開始。

※価格は送料・消費税込み。お近くの郵便局でお申込みできます。



おかげさまで5周年



水の抵抗を受けながら進む元気海プール

健康＝ブライストレス

海あり、山あり、川あり、湖ありとこんなバリエーションに富んだ素晴らしい環境はなかなかありません。こんな豊かな自然に囲まれ癒される……。まさに現代人が忘れてきている大切な物がここ市浦にはあります。そんな市浦に「しゅうらんど海遊館」があります。母なる海の恵みを存分に楽しめるタラソテラピーの日本でも数少ない施設です。合併して市浦も五所川原になりました。これから「癒しの地、市浦」として皆さまでに再認識して頂けたらと思います。そして市民の皆さまの健康的な生活のお手伝いをさせて頂ける

GO! GO! しゅうらんど事業 に参加して

しゅうらんど海遊館では、「水中運動で運動不足を解消し生活習慣病を予防しよう」の主旨で八月からこの事業を展開してきました。3カ月経過した今、何か変化が表れたのでしょうか。参加者に聞いてみました。皆さん市内の方で行政連絡バスを利用して参加されている方々です。

全然疲れなくなった

今まで何をしてもすぐ疲れてしまっていたのが、疲れずに長い時間歩けるようになりました。

(中平井町・松本泰子さん)

事をうれしく思います。

さあ、みんなでタラソな生活を始めませんか？

しゅうらんど海遊館

支配人 平野竜矢



自転車に乗れるようになった海遊館で運動するまでは自転車がフラフラして乗れなかったのが、最近はバランスが良くなってすいすい乗れるようになりました。

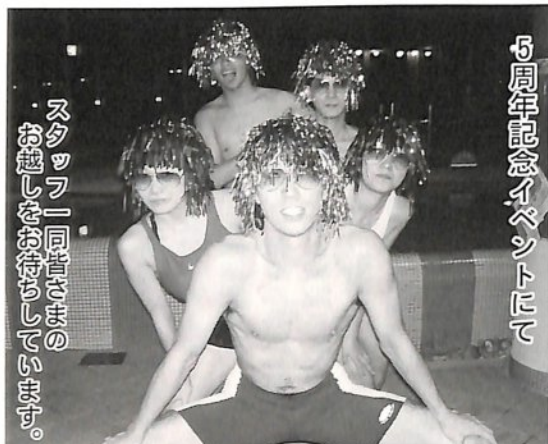
(若葉・長内ヨシエさん)

3カ月で5キロの減

元気海プールで運動するようになってから体重が3カ月で5キロ減りました。しかも脂肪肝だったのが最近の検査で全く異常なしでした。(沖飯詰・藤森テツさん)

この事業は平成十八年三月まで行われます。終了後皆さんどのように変わっているのでしょうか。楽しみです。

5周年記念イベントにて



スタッフ一同皆さまのお越しをお待ちしています。

善意の花かご

どうもありがとうございます
ございました



◎社会福祉協議会へ

○五所川原市生活学校(山谷友貴子会長)＝一万円(産業まつり益金)。

◎五所川原市へ

○葛西嘉蔵さん(川山字森内一四六)と葛西康さん(青森市筒井字桜川四丁目二一八)＝寄贈(沖飯詰小学校へ児童図書十万円相当)。

○五所川原郵便切手販売協会(一戸千代三郎会長)＝寄贈(年賀はがき六百枚)。同協会は二十七年連続で年賀はがきを寄付しています。

○(株)みちのく銀行労働組合(須藤将執行委員長)＝寄贈(図書カード二十万円分)。当市への寄贈は平成九年に続いて二度目となります。



目録を手渡す中澤書記長(左)



市のPRにと年賀はがきを手渡す戸会長(右)と大屋副会長(中)



談笑する後藤所長(左)と倉田所長(右)

○東北電力株式会社五所川原営業所(倉田雅人所長)・株式会社ユアテック五所川原営業所(後藤俊光所長)＝寄贈・取付(グローブ型ボールライト二基)。

11月 お知らせ

家庭福祉課

からのご案内

児童家庭係 内線247・249
金木総合支所福祉係
TEL(53)21111 内線132
市浦総合支所福祉係
TEL(62)21111 内線34

遺児入学祝金等の給付

遺児援護対策事業の一環として
遺児入学祝金等を給付します。次
に該当する方は申請してください。

◇対象児童

死別母子・父子、行方不明、遺
棄等家庭で市内に住所を有する
義務教育終了前の児童・生徒。

◇給付金等の種類

①入学祝金：平成18年度小中学校
入学予定者

②卒業祝金：平成17年度中学校卒
業予定者

③弔慰金：父または母が死亡した
日から1年以内の児童・生徒が
属する世帯

◇申請期間：11月21日(月)～12月28
日(水)

※印鑑、養育者名義の通帳(郵便
局以外のもの)を持参ください。

◇給付決定通知：18年3月通知

平成18年度母子寡婦 福祉資金(修学資金等) 予約貸付の受付

◇対象者：経済的に困難な事情に あり、平成18年4月に高等学校 等に進学または修業施設に入所 を希望する者を現に扶養してい る配偶者のいない女子等

◇貸付の対象となる資金
①就学支度資金
②修学資金 ③修業資金

◇貸付に関する提出書類

①申請書 ②保証人の保証書
③貸付申請者の戸籍謄本 ④配
偶者のない女子であって現に児
童を扶養していることを証する
書類 ⑤家計費申告書 ⑥進学
証明書(在学している学校から
の証明書) ⑦経費申告書 ⑧口
座振替申出書

※提出書類は児童家庭係、各総合
支所福祉係にあります。

※詳細についてお問い合わせは西北
地方健康福祉こどもセンター福
祉調整課TEL(35)2156まで。

◇提出締切：12月16日(金)

※期限後も随時貸付申請を受け付け。

◇貸付の仮決定

18年2月末日までに通知
◇貸付の本決定と資金交付

●就学支度資金：仮決定された方

の児童が高等学校等に合格また
は修業施設に入所し、合格証明
書の提出がなされた方に本決定
し、借用書等の必要書類提出後
に資金を交付する。

●修学資金・修業資金：仮決定さ
れた方の児童が高等学校等に入
学または修業施設に入所し、在
学証明書の提出がなされた方に
本決定をし、借用書等の必要書
類提出後に資金を交付する。

年末調整や確定申告で 「社会保険料控除証明書」 等の添付が必要になります

国保年金課 内線2111・2113

11月初旬に社会保険庁より「社
会保険料(国民年金保険料)控除証
明書」が送付されていますが、こ
の証明書は、国民年金保険料を社
会保険料控除として申告する場合
に、保険料の支払いを証明する書
類の添付または、提示するための
証明書です。年末調整または確定
申告の手続きの際は必ずこの証明
書が領収証書が必要になりますの
で、申告を行うまで大切に保管し
てください。

なお、お問い合わせは、「社会
保険料(国民年金保険料)控除証明
書」に記載されているお問い合わせ
先をご覧ください。

生涯学習課からのご案内

TEL(53)21111 内線318・319

五所川原市所蔵展

立佞武多の館2階の美術展示ギャ
ラリーにて3回に分け展示します
第1回(奥入瀬流域の四季)
18年1月22日(日)まで

第2回(個人で寄贈された絵画)
18年1月24日(火)～4月23日(日)

第3回(著名な作家の版画)
18年4月25日(火)～7月23日(日)

成人式の開催

市では二十歳を迎え立派な社会
人として飛躍されることを祝し、
成人式を開催します。市内の対象
者には、12月上旬にはがきで通知
します。学校や仕事の都合で市外
に居住している市出身者の方の参
加も歓迎します。なお、参加を希
望される方は12月より受付けし
ますのでご連絡ください。

●18年1月8日(日) 14時～
オルテンシア 大ホール

対象者：昭和60年4月2日から昭
和61年4月1日までに生まれた
方



〈私たちの主張発表者募集〉
選ばれた方には、成人式当日に
発表していただきます。

テーマ：成人式を迎えるにあつ
て感じていること、決意など。

発表：約3分(原稿用紙2枚程度)

応募資格：新成人

応募期限：12月16日(金)

凧づくり教室

津軽凧を作ってみませんか

津軽凧の墨描き、彩色、凧絵張り
などを実習、凧揚げも体験します。

●12月25日(日)～26日(月)

9時～15時30分 中央公民館
1日目 基本コース：1日コース
(西の内1枚判)、2日コース
(西の内2枚判)の初日

特別コース：2日コース(西の
内4枚判)の初日

2日目 2日コース残り2枚判

◇講師：五所川原津軽凧連合会

一戸幸雄氏、外崎勝博氏

◇対象：小学生～一般(親子での
参加も歓迎)定員60名

◇材料費

西の内1枚判(1000円)
西の内2枚判(1500円)

西の内4枚判(2000円)

※題材は「伏姫と犬」。当日、希望
者に糸・糸巻き、シッポを斡旋。

◇申込締切：12月13日(火)

市民サロン

雪の里ウィンドオーケストラ

第5回 定期演奏会

事務局 TEL(35) 1081 高橋

●12月4日(日)

開場16時30分 開演17時

オルテンシア 大ホール

ゲスト：エリック・ミヤシロ氏

(トランペット奏者・当地区初)

◇入場料：500円(幼児無料)

第39回 歳末助け合い

「芸能祭」開催

ちどり会TEL(35) 3376 佐々木

●12月11日(日) 10時

オルテンシア 大ホール

◇内容：成田千恵子さん(青森県

歌謡選手権前年度優勝者)をは

じめ、民謡、津軽三味線、尺八、

舞踊、保育園児の和太鼓など

※前売500円、当日1000円

冬季室内初心者

テニス教室(硬式)

五所川原テニス協会

TEL(34) 3188 角田

初めての方大歓迎です!!

●毎週土曜日 19時～21時

市民体育館

◇会費：1回500円程度

※当日直接会場へお越しください。

子育て学習会

子どもが安心できる

居場所(家庭・学校)って?

青森県教組西北支部女性部・

養教部 TEL(34) 5547

●12月3日(土) 13時～15時30分

五所川原地域職業訓練センター

◇講師：本間博彰氏(精神科医、

宮城県子ども総合センター所長)

◇参加料：無料

第30回 北五母親大会

事務局 TEL(35) 6129 斎藤

どなたでもお気軽に参加ください。

●11月23日(水) 13時～15時30分

五所川原地域職業訓練センター

◇内容：今だから聞きたい戦争体

験者のお話：「村がグラマンの

射撃を受けて」「戦地に赴いて」

など。参加一人300円。

福祉オンブズマン養成講座

セーフィネットあおり西北五事務局

TEL・FAX(35) 3453 平山

●12月18日(日) 10時～15時30分

五所川原地域職業訓練センター

受講料2000円、定員30人

(学生・会員は1000円)

◇申込方法：11月25日(金)までに、

できるだけFAXで申込み。

わくわくミュージック

「新沢としひこと

ケロポンズ」

うたあそびくす!

NPO法人子どもネットワーク・すてっぷ

TEL(34) 2170

歌やミュージックパネル、体操

など笑いあふれるステージです。

●11月27日(日) 13時30分

オルテンシア 大ホール

◇前売券：大人1500円(中学

生以上)、子ども1000円(3

才小学生)

※当日券は300円増となります。

(独立行政法人福祉医療機構助

成事業)

大町二丁目地区土地

画整理審議会委員の

選挙日程のお知らせ

区画整理課 内線341

大町二丁目土地区画整理審議会

委員の選挙を次により実施します。

●選挙期日：18年1月29日(日)

◇選挙人名簿縦覧

期間：12月7日(水)～20日(火)

時間：8時30分～17時15分

場所：区画整理課

◇立候補者の届出期間

18年1月5日(木)～14日(土)

在宅支援訪問療育等指導事業

巡回相談のご案内

青森県立あすなろ学園

TEL 017-781-0174

FAX 017-786-4396

●12月6日(火) 10時～15時

中央公民館 定員20人程度

◇対象：主に肢体不自由の障害を

有する児童(重複障害児を含む)

で集団参加や定期的な機能訓練

の機会に恵まれない児童を優先

※定員に余裕があれば、右記以外

の児童や成人も対象とします。

◇相談担当：医師(整形外科)、理

学療法士、作業療法士、言語聴

覚士、児童指導員

◇申込方法：相談児童氏名、生年

月日、住所、就学校名、相談内

容等をお知らせください。

地産地消を進める会

「野菜直売会」開催

農業委員会事務局 内線444

「夕市」好評につき、第2弾

「野菜直売会」を開催します。新

鮮・安全・安心して食べられる本

物の味を提供します。

●11月18日(金) 13時～16時

富士見コミュニティセンター前

※会員となり販売に参加したい方

は事務局農政係まで。

火災・救急 出動概況

五所川原市 10月の火災、救急、救助出動件数(単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成17年	2	33	159	1,591	3	41
平成16年	1	37	156	1,629	3	32
比較	1	△4	3	△38	0	9

平成17年度統一標語

あなたです 火のあるくらしの 見はり役

問い合わせ：五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線25)

11月30日(水)は

固定資産税

第4期と

国民健康保険税 第5期

※(市浦総合支所から発行されている

国民健康保険税は第3期となります)

の納期限です。忘れずに納めましょう。

収納課

内線431～439

金木総合支所税務係

TEL 53-2111 内線134・135

市浦総合支所税務係

TEL 62-2111 内線13・14

介護保険料

五所川原地区 第5期

金木地区 第5期

市浦地区 第3期

の納期限です。忘れずに納めましょう。

介護福祉課 内線273

金木総合支所福祉係

TEL 53-2111 内線133

市浦総合支所福祉係

TEL 62-2111 内線32

行政連絡バスの運行時間が変わります(冬期)

企画課 内線461

市では、市役所本庁、総合支所に用事のある市民の足として4月1日より行政連絡バスを運行してきましたが、12月1日からは下記のとおり冬期ダイヤでの運行となります。(土、日、国民の祝日に関する法律に定める休日及び12月29日から1月3日までの期間を除く)

◇冬期ダイヤ(12月1日から18年3月31日まで)

往路	市浦総合支所(9:00発)→金木総合支所(9:50着・10:00発)→五所川原本庁(10:30着)
復路	五所川原本庁(14:00発)→金木総合支所(14:30着・14:40発)→市浦総合支所(15:30着)

※冬期ダイヤでの運行期間中は、市浦総合支所から「し〜うらんど」への送迎を休止します。

17年度 自衛隊生徒募集～17歳未満男子～

五所川原募集事務所 ☎35-2305

◇応募資格…平成18年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成元年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方)男子で中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(平成18年3月に中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む)

◇受付締切…18年1月10日(火)必着

◇試験…18年1月14日(土)

五所川原地域職業訓練センター

青色申告決算説明会

五所川原税務署個人課税第一部門 ☎34-3152

青色申告決算上の留意点及び年末調整の仕方・法定資料の作成提出に関する説明会を開催します。

◇会場…オルテンシア

①自営業の方 12月13日(火)

10時～12時、13時30分～15時30分

②農業所得のある方 12月14日(水)

10時～12時、13時30分～15時30分

中世港湾都市 十三湊遺跡 国史跡指定記念『十三湊フォーラム』

生涯学習課十三湊発掘調査室 ☎62-2111 内線29

●11月20日(日) 9時30分～16時

プラザリュウ五所川原(入場無料・要整理券)

◇特別講演 坂井秀弥・文化庁記念物課主任調査官

「日本列島の中の津軽・五所川原の歴史と史跡」

◇基調講演 遠藤巖・宮城教育大学教授「奥州十三湊 日之本将軍と羽賀寺ー認識の成立と広がりー」

◇その他 報告①～③、パネルディスカッション

職場でのトラブル解決をお手伝い

青森労働局企画室 ☎017-734-4212

個々の労働者と事業主の間の労働条件、募集・採用、セクハラ等労働関係のあらゆる紛争に「個別労働紛争解決制度」を無料でご利用できます。

◇問い合わせ先…青森労働局賃金室・企画室または五所川原労働基準監督署☎35-2309まで。青森労働局ホームページ <http://www.aomori.plb.go.jp/>

青森職業能力開発短期大学からお知らせ

☎37-3201

セミナー「Linux シェルプログラミング」

Linuxのコマンドを組み合わせてユーザー環境のカスタマイズやシステム管理作業の効率化を目指します(bashを使用)。

●12月3日(土)～4日(日) 9時30分～16時30分

◇受講料…6,000円(2日間)

◇申込締切…11月21日(月) 16時

「職業訓練」1月生募集

●オフィスワーク(事務)科 3カ月訓練

◇対象者…雇用保険受給者 定員25人

◇募集…11月16日(水)～12月7日(水)

◇選考…12月14日(水) 面接と書類

◇申込先…公共職業安定所

※受講無料(テキスト代自己負担)

金木短歌会

(題字 斎藤清泉)

【金木短歌会】

寄り添ひて馬の親仔は草を食む

高原果てなし嘶き聞こゆ

川岸の葦の茂みのひとところ

亡き夫愛でし川舟朽ちぬ

見渡せば稲田ひとしく黄金色

台風もなく安堵のこのごろ

亡き夫の癖文字ひとつ懐かし

遺品のあまた捨てがたくあり

十葉の薬効信じ今年また

妻いそいそと陰干はげむ

亡き戦友と酒酌み語りし客室に

昔の型の扇風機あり

人伝てに夢の浮き橋名を聞きて

訪ねて来しと旅人ふたりが

羅市に軍馬買い付け見し日あり

別れ知りてか駒ら嘶き

菊地 美絵

秋元 トシ

川口 イサ

櫛引八千代

原田喜一郎

岩田 重美

安田 顕導

花田 柊五郎

健康推進課からのお知らせ

五所川原地区 健康推進課 ☎35-2111(内線222～225)
金木地区 保健センター金木 ☎53-2111(内線154～156)
市浦地区 保健センター市浦 ☎27-7733

ポリオ予防接種

小児マヒ(ポリオ)予防接種を実施します。

★金木地区 12月1日(木) 13時～13時30分

保健センター金木

対象…平成17年1月～6月生

生後3カ月～90カ月未接種児

★市浦地区 12月9日(金) 12時30分～13時

保健センター市浦

対象…平成16年2月1日～12月31日生(2回目)

平成17年1月生(1回目)

生後3カ月～90カ月未接種児

持参するもの…母子手帳と予防票(白色)を記入してお持ちください。

注) 発熱など体調の悪いお子さん、他の予防接種を受けているお子さんは接種間隔についてかかりつけのお医者さんに相談のうえおいでください。お子さんの健康状態をよく知っている方がお連れください。

無料巡回診療

<北五医師会・健康推進課>

医師の診療が無料で受けられます。ぜひ、この機会にあなたの健康状態を確認したり、健康づくりにお役立てください。赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでも利用できます。

○11月18日(金) 13時～14時

コミュニティセンター長橋

担当医師：中村内科医院 中村謙弥先生

○11月21日(月) 13時～14時

コミュニティセンター中川

担当医師：川崎胃腸科内科医院 川崎雅俊先生

○11月24日(木) 13時～14時

藻川コミュニティ消防センター

担当医師：三好診療所 小林克己先生

◇診療内容…医師による診察、尿検査、保健指導等

◇持参するもの…健康手帳(お持ちの方)

※当日受付となりますので、直接会場へお越しください。

第7回「ザ☆ごしょがわら元気教室」 参加者募集

身体を動かしたり手作業をすることで筋力の低下を防ぎ、若く元気に年齢を重ねていくための教室です。

◇日時…12月2日(金) 13時～15時 参加無料

◇場所…保健センター五所川原 2階軽運動場

◇対象…40歳以上の方で日常生活はほぼ自立し、一人で外出できる方。

◇内容…フリーゲーム(室内レクリエーション)

◇申込締切…11月28日(月)

◇講師…五所川原市体育指導委員協議会会長 成田博昭氏

第57回 人権週間

〈12月4日～10日〉

育てよう 一人一人の 人権意識
—身近なことから人権を考えてみませんか—

青森県人権擁護委員連合会と青森地方法務局では次の強調事項を掲げ、県民の皆さんに人権尊重の大切さを呼びかけています。

◎女性の地位を高めよう

◎子どもの人権を守ろう

◎高齢者を大切にすることを育てよう

◎障害のある人の完全参加と平等を実現しよう

◎部落差別をなくそう

◎アイヌの人々に対する理解を深めよう

◎外国人の人権を尊重しよう

◎HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう

◎刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう

◎犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

◎インターネットを悪用した人権侵害は止めよう

◎ホームレスに対する偏見をなくそう

◎性同一性障害を理由とする差別をなくそう

「人権週間」にあたり、私たち一人ひとりが人権について考え、明るく豊かな社会をつくりましょう。なお、毎日の生活の中でお困りのときは、各相談窓口またはお近くの人権擁護委員にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

相 談 窓 口		
常 設 相 談	青森地方法務局五所川原支局	34-2330
子ども人権110番	青 森 地 方 法 務 局	017-774-1020
女性の人権ホットライン	青 森 地 方 法 務 局	017-774-1040

五 所 川 原 市 人 権 擁 護 委 員			
委 員 名	電話番号	委 員 名	電話番号
坂 本 憲 昭	34-2293	浅 見 則 昭	35-8121
原 芳 江	35-8590	芳 賀 久 子	53-2063
丁子谷 勇	62-2222	原 田 信 英	36-2553
泉 谷 武 美	52-2593	橋 本 満里子	35-3014
太 田 啓 子	34-4274	桑 野 邦 夫	62-2374
坂 井 精	62-2441	伊丸岡 秀 昭	53-3202
鶴 谷 祿 郎	35-2440	伊 藤 博	29-2333
中 西 てい子	53-3222		

特 設 人 権 相 談 所	
◇日時…12月3日(土) 10時30分～15時	
◇会場…エルム文化センター パーティールーム	
◇相談担当者…人権擁護委員、法務局職員 司法書士、土地家屋調査士	
〈金木会場〉 12月5日(月) 10時～15時 金木総合支所 第3会議室	〈市浦会場〉 12月5日(月) 10時～15時 市浦総合支所 あすなろホール



ヘルス・インフォメーション 健康だより

五所川原地区 健康推進課 ☎35-2111(内線223・224・225)
金木地区 保健センター金木 ☎53-2111(内線154・155・156)
市浦地区 保健センター市浦 ☎27-7733

健康相談

血圧測定、病気の相談、健診結果、心の相談など保健師が相談に応じます。健康手帳をお持ちの方は持参してください。

地区	開催場所	開催月日	開催時間
五所川原	戸沢公民館	11月21日(月)	10:30~12:00
	石田坂公民館	11月24日(木)	10:30~12:00
	稲実集会所		
	コミュニティセンター梅沢	11月28日(月)	10:30~12:00
	種井集会所		12:00~13:00
	コミュニティハウス原子		
	田川集会所	11月30日(水)	10:30~12:00
	高野文化センター	12月2日(金)	10:00~12:00
	みなとコミュニティセンター		
	森の家		
	若山集会所		13:00~14:30
金木	喜良市コミュニティ消防センター	11月25日(金)	10:00~11:00

乳幼児健診

★五所川原地区

- ◆場 所…保健センター五所川原
- ◆受付時間…12時15分~12時30分
- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル、
- ◆主な内容…小児科診察、歯科診察(1歳6カ月児・3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食試食(4カ月児)等

	対象児	期 日
4カ月児健診	平成17年7月生まれ	12月6日(火)
1歳6カ月児健診	平成16年6月生まれ	12月20日(火)
3歳児健診	平成14年8月生まれ	12月15日(木)

※当日は、駐車場が混雑しますので、市役所駐車場をご利用ください。

※お願い…健診に来られなかった方は、ご連絡ください。病氣療養中のお子さんは、次回の健診を受けることができます。詳細については、各地区乳幼児健診の年間予定表をご覧ください。

母子相談日

♪お子さん、お母さん達の交流の場にもご利用できます。

★五所川原地区 〈母と子の相談日〉

- ◆場 所…保健センター五所川原
- ◆持参するもの…母子健康手帳

開設日	時間	内 容
12月7日(水) 12月21日(水) ※21日の午後は電話予約が必要です。	10:00~12:00 13:00~15:00	・各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談 ・子育て等の情報交換
ことばの相談日 12月15日(木) ※12月5日までに予約が必要です。	10:00~12:00	・ことばが遅い、発音がききとりにくい、どもりなど

料理紹介

あなたも 作ってみませんか

テーマ

よい食生活をすすめるために①

五所川原市食生活改善推進委員会

白身魚のすり身と豆腐の青じそ巻き



1人分 203kcal / 塩分1.4g / カルシウム69mg

■材料(4人分)

魚のすり身……………200g 人参みじん切り……………40g
木綿豆腐……………1/3丁 ごぼうみじん切り……………40g
塩……………小さじ1/3 青じそ……………16枚
卵 白……………1/2個分 サラダ油……………大さじ1
a 片栗粉……………小さじ1・1/3 ポン酢……………大さじ2
スキムミルク……………大さじ2 大根おろし……………160g
れんこんみじん切り……………40g

■作り方

- ①豆腐はよく水切りをする。野菜はさっと下茹でし、水気を切る。
- ②すり鉢に魚のすり身を入れ、塩を加えて粘り気が出るまで良く混ぜる。
- ③②に豆腐とaを加えてむらなくすり混ぜ、野菜を加えて混ぜこむ。
- ④③を16等分して丸めて小さめの俵型にし、青じそを巻く。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油を敷き、弱めの中火で④をきつね色に焼く。皿に盛り、大根おろしとポン酢でいただく。青じその代わりにのりでも良い。

スキムミルク(脱脂粉乳)は、飲むだけでなく、料理に使うとコクが出ていっそうおいしくなります。カルシウム不足の改善に牛乳、乳製品を毎日の食事にとり入れましょう。

献血のご案内

期 日	時 間	場 所
11月25日(金)	10:00~15:30	東芝メディア機器K K
12月9日(金)	9:30~12:00	五所川原商業高等学校
	13:30~16:00	特別養護老人ホーム 青山荘

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電話
11月20日	日	桂整形外科医院	弥生町16-1	34-3737
11月23日	水	江渡内科医院	旭町7	34-3000
11月27日	日	安斎レディスクリニック	一ツ谷536-18	33-1103

※1. 対応時間(電話で確認) 9時から17時まで。

2. その他、消防署(救急病院紹介☎34-4999)でも紹介します。